Avez-vous déjà goûté une vitamine?

En cuisine, la saveur et la valeur nutritive vont de pair. Une cuisson maladroite détruit des vitamines et des minéraux importants. Une cuisson habile signifie des mets délicieux et une alimentation plus nutritive.

Comment conserver les vitamines

❶ Pour cuire des légumes, chauffez rapidement jusqu'au point d'ébullition, puis baissez le feu.

❷ Si en les agitant, on laisse entrer l'air dans les aliments, pendant qu'ils cuisent, les vitamines se perdent.

❸ Cuisez avec le moins d'eau possible.

❹ Employez l'eau qui a servi à la cuisson et celle des légumes en conserve, pour les soupes, les assaisonnements, les sauces.

❺ Ne tamisez pas les aliments chauds.

❻ Hachez les fruits et les légumes, juste avant de les servir.

❼ Commencez à cuire les aliments congelés, alors qu'ils sont encore congelés.

❽ Servez les aliments crus congelés, dès qu'ils sont dégelés.

Souvenez-vous que lorsque vous cuisinez . . . des aliments plus nutritifs sont ordinairement plus délicieux

Publiée par la Metropolitan Life Insurance Company au bénéfice du Programme d'Hygiène Alimentaire du Ministère Fédéral des Pensions et de la Santé Publique.

T. 4251 Imprimé au Canada

Droits réservés, Canada, 1942, Metropolitan Life Insurance Company